## ATELIER D'AIDE A L'ARRÊT DU TABAC



#### **INTERVENANTS**

- Addictologue: Docteur Jean-Marie BRIFFON
- Pychologue: Sandra CASTANIE
- Bénévole: Michel RICARD
- Conseils en diététique: Janine TUVIGNON, Mireille VIGUIER
- Hypnose: Anne-Marie RICARD
- Activités physiques: Pauline GINESTET



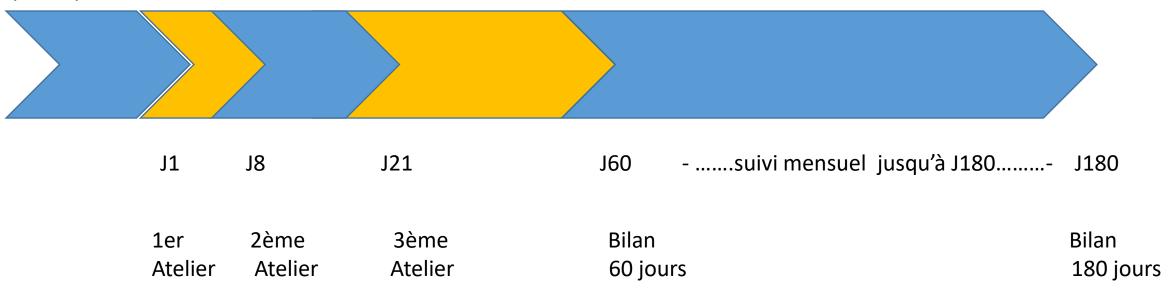
# Déroulement de l'intervention (1/2)

- Sélection des participants (6 à 8 personnes)
- Premier atelier (1heure1/2)
- Deuxième atelier (1heure1/2)
- Troisième atelier (1heure1/2)
- Bilan à 2 mois
- Bilan à 6 mois



# Déroulement de l'intervention (2/2)

Sélection participants





### SELECTION DES PARTICIPANTS

■ En étroite collaboration avec la DRH de l'Entreprise

■ Groupe de 6 à 8 personnes



#### PREMIER ATELIER: J1

- Présentation du projet et de sa mise en œuvre (bénévole)
- Présentation du carnet de bord (bénévole)
- Informations sur le tabac (addictologue)
- Dépendance du tabac (addictologue)
- Différentes méthodes d'arrêt du tabac (addictologue)
- Motivation et confiance en soi (psychologue)
- Les attentes et les craintes (psychologue)
- Etat des lieux de la personne (addictologue)
- Prescription de substitut (addictologue)



#### **DEUXIEME ATELIER: J8**

- Etat des lieux des personnes (addictologue)
- Gestion du manque (addictologue)

CONTRE LE CANCER

- Processus d'auto régulation de la sphère émotionnelle (psychologue)
- Les états de conscience du comportement (hypnose)
- Relation entre les habitudes, les envies alimentaires et le tabac (dietéticienne)
- Rôle de l'activité physique (coach sportif)
- Possibilité d'orientation vers un accompagnement ndividualisé

#### **TROISIEME ATELIER: J 21**

- Reprise des items du deuxième atelier avec orientation
- Possibilité de prises en charge individualisées et personnalisées
- Définition des objectifs individuels



#### **BILAN: J60**

- Personnes recontactées par les bénévoles
- Expression et écoute du vécu
- Evaluation des objectifs
- · Possibilité de réévaluation du plan individualisé
- Mise en place d'un suivi mensuel jusqu'à J180 avec intervenants de façon à réorienter et renforcer la démarche si nécessaire



### **BILAN: J180**

• Reprise des items du bilan à J 60

